

食育クッキング

平成26年度



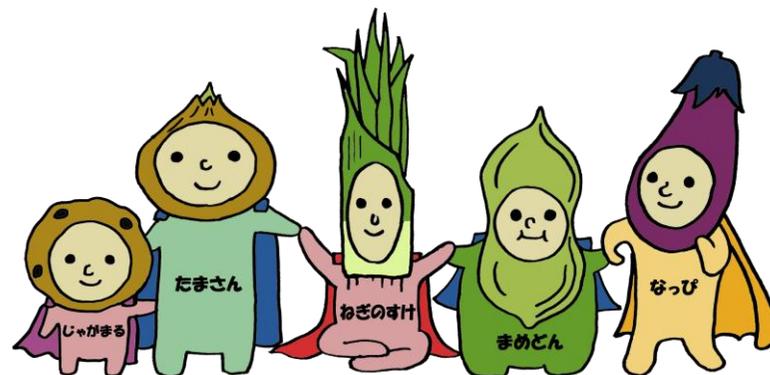
主催 四條畷市立保健センター
協力 交野・畷・大東地域活動栄養士会
(メープル)

名前

献立

～手作りかまぼこに挑戦～

- ☆ 手作りかまぼこ
- ☆ お魚ハンバーグ
(さつま揚げ)
- ☆ みそ汁





お料理をする前の準備

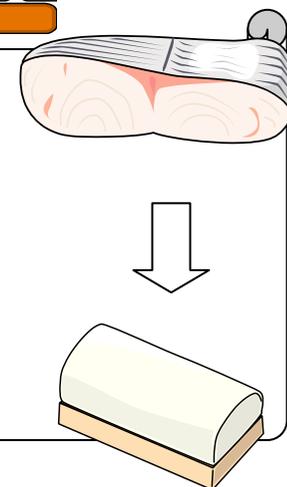
1. 爪は、短く切りましょう。
2. 長袖は、うでまくりしましょう。
3. 長いかみは、まとめましょう。
4. エプロンをつけましょう。
5. 石鹼で手をきれいに洗いましょう。
6. ガスコンロに火をつける時はきちんと火がついているかどうか確かめましょう。使い終わったら、忘れずに火を消しましょう。



手作りかまぼこ

材料（3本分）

白身魚（タラ）	450 g
塩（魚の2%）	9 g
砂糖	14 g
みりん	27 g
片栗粉（魚の4%）	18 g



作り方

- ① 白身魚は皮と骨を取り除き、2cm角に切る。氷水に放ち、5分置き、上澄みを捨てる。それを2回繰り返す。
- ② ①をフキンに包み、水気を絞り、フードプロセッサーで砕く。
- ③ すり鉢に②を入れ、塩を入れてすり込む。（20分間）その後、他の材料を混ぜる。
- ④ ③をかまぼこの形に整え、表面が乾くまで室温に放置する。（20分間）
- ⑤ 湯気の立った蒸し器に入れ、20分ほど蒸す。蒸しあがったら氷水にとって冷ます。
- ⑥ 出来上がり。

お魚ハンバーグ

材料（約10個分）

白身魚（タラ）	300 g
人参	30 g
玉ねぎ	50 g
さやいんげん	30 g
土生姜	8 g
卵	1個
砂糖	12 g
塩	3 g
味噌	18 g
片栗粉	18 g
サラダ油	適量
人参	20 g
ブロッコリー	適量
コンソメスープ素	適量

作り方

- ① 付け合せのブロッコリーは小房に分けて油を1滴入れ、茹で、ザルに上げる。人参は型で抜いてコンソメで煮る。
- ② 魚は2cm角に切る。
- ③ 人参は粗みじんにし、レンジにかける。（600W 1分）
玉ねぎは粗みじんにし、レンジにかける。（600W 1分）
さやいんげんは3mmの小口切りにする。
土生姜はすりおろし、しょうが汁にする。
- ④ フードプロセッサーに、魚、卵、砂糖、塩、味噌、片栗粉を入れ、混ぜる。
- ⑤ ボールに③と④を入れ、ゴムべらで混ぜ合わせる。
- ⑥ 人数分に分け、成形する。（1人2枚）
- ⑦ フライパンに油を入れて⑥を並べ、2分ほど焼く。裏返して蓋をし、弱火で4分蒸し焼きにする。
- ⑧ 皿に盛り付ける。

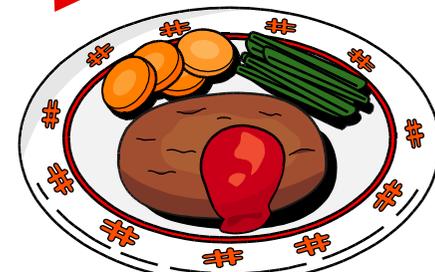
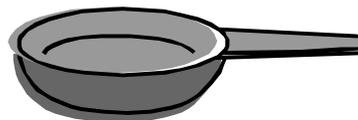
トントン



ねりねり



ジュウジュウ



味噌汁

材料（4人分）

大根	120g
玉ねぎ	40g
うす揚げ	12g
乾燥わかめ	2g
水	660ml
煮干し	16g
味噌	32g

作り方

- ① 煮干しは頭とはらわたを取り、分量の水につけておく。中火にかけ、沸騰直前に弱火にして10分間煮る。
- ② 大根はいちょう切り、玉ねぎはうす切り、うす揚げは短冊切りにする。
- ③ ①に野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ うす揚げ、わかめを入れ、味噌を溶き入れる。



こんなのもできるよ！

ハンペン

材料（2個分）

白身魚（タラ）	150g
つくね芋	30g
卵白	1個分
砂糖	5g
みりん	小さじ1
塩	2g

作り方

- ① 手作りかまぼこの作り方の②までは同じ。
- ② すり鉢でクリーミーになるまで、15分くらいすり込み、卵白、砂糖、みりん、塩を入れ、さらに15分くらいすりませます。
- ③ ②につくね芋を入れ、さらに15分くらいする。
- ④ すり終わったすり身を裏ごしします。
- ⑤ クッキングシートですり身を入れる容器を作り、バターナイフなどで、すり身を容器の中に入れる。
- ⑥ 鍋にたっぷりの水を入れ、15分茹でます。茹でて2～3分後にひっくり返し、ひっくり返してから2～3分後にシートのを外す。
- ⑦ 茹であがったら、キッチンペーパーなどの上に置き、水分を切り、冷めたら完成。

